ஆரோக்கிய மணி

மாதாந்திர மருத்துவ இதழ்

Acc. No. 34385



ஆசிரியர் & வெளியிடுபவர்:
Dr. K. வன்னியராஜ், R.I.M.P. (M.D.H.)
மதுரை-1.

மலர் — 1

ஆரோக்கிய மலர்

மாதாந்திர மருத்துவ இதழ்

நோக்கம்

இப்பத்திரிகையின் முக்கிய நோக்கம் என்னவென்றால் உலக மக்களின் நல்வாழ்வுக்காக சுகாதாரத் தத்துவம், நோயின்றி வாழும் வகை, நோய் வந்தபின் செய்யவேண்டிய சிகிச்சை முறைகள் நோய் தடுத்தல் முறைகள் முதலியவைகளைப் பற்றி அலோபதி, ஹோமியோபதி, ஆயுர்வேதம், சித்தா, யூனானி போன்ற வைத்திய முறைகளில் உள்ள சிறப்புத்தன்மை பற்றி கட்டுரைகள், கருத்துக்கள், அனுபவ முறைகள் மற்றும் பிற கட்டுரைகள் வெளியிடுவது இதன் நோக்கமாகும். எந்த ஒரு தனிப்பட்ட வைத்திய முறையை மட்டும் தழுவியது அல்ல. ஆகையால் சகல வைத்திய முறைகளில் உள்ள டாக்டர்கள், வைத்திய மேதைகள், பொதுமக்கள் யாவரும் ஆதரிக்கும்படி கேட்டுக்கொள்கிறோம்.

N.B : ஆரோக்கிய மலர் சந்தாதார்கள் அனைவருக்கும் தெரிவிப்பது என்னவென்றால் — மருத்துவ சம்பந்தமாக கேள்விகள் கேட்கும் உரிமையை பயன்படுத்தும்படி கேட்டுக்கொள்கிறோம்.

சந்தா பாக்கி உடையவர்கள் உடனடியாக சந்தா தொகையை செலுத்தும்படி கேட்டுக்கொள்ளப்படுகிறார்கள்.

ஆசிரியர் & பதிப்பாளர்

Dr. K. வன்னியராஜ்

தனிப்பிரதி **Rs. 1—00** வருட சந்தா **Rs. 10—00**

சந்தா அனுப்ப வேண்டிய முகவரி :

ஆரோக்கிய மலர்

Regd at News Paper in No. TN/MA(C)/76

16, சம்பந்தமூர்த்தி தெரு, **மதுரை-1.**

இதழ் : **6**

தேதி : **15-11-1980**

பொருளடக்கம்

கௌரவ ஆசிரியர்கள் குழு

1 Dr. K.V. அனந்தநாருயணன், M.Sc , M.B.B.S., M.S.,
2 Dr. R. கண்ணன், M B.B.S.,
3 A. ஆனந்தகுமார், G.C.I.M., Madras
4 ,, G.P. ஹானிமன், D.H.M.S.,
5 ,, R. சௌந்தர்ராஜன், B.I.M ,
6 தன்வந்தரி V. சோமசேகர், R.I.M.P.,
7 ,, K.S. சுப்பிரமணியன், R.I.M.P..
8 ,, M.P. முருகேசன், R.I M.P.,
9 ,, A.V. ரெங்காராவ், R H.M.P.,
(முதல்வர், ரெங்கராஜன் சித்தா ட்யூட்டோரியல் காலேஜ்)
10 ,, R. கணேசன், R.H.M.P..
11 ,, த.ச. இராசாமணி, R.H.M.P ,
12 ,, R. ஹேமாவதி, R.H.M P.,
13 ,, M. ராஜம், R H.M.P.,
14 ,, V. ஜெயராவ், R H.M.P.. நெல்லிக்குப்பம்
15 ,, T.R. நாகராஜன், R.I.M P.,
16 ,, T.N. சங்கர் நாராயணன், R.H M P..
17 ,, D. உமா, B.Sc., D.H.M P.,
18 ,, M.S.R. புகழேந்தி. M.B.B.S.,
19 ,, S. நாராயணன், M.B.B.S , D.O.,
திரு. K. தங்கச்சாமி, R.H.M.P.,

சுகாதாரம் மற்றும் இதர கட்டுரை கௌரவ ஆசிரியர்கள்

திருமதி S. நர்மதா சாந்தகுமார், M. A ,
(முதல்வர், E.M.G. யாதவர் மகளிர் கல்லூரி)

திரு. நா. இருளப்பன், M. A.,
(முதல்வர், வாசன் ட்யூடோரியல் காலேஜ்)

திரு. M.K. கிருஷ்ணமூர்த்தி, B. Lit.,
,, M.R. கிருஷ்ணமூர்த்தி, R.I.M P..
,, K. சுப்பாராவ், R.H M.P.,
தமிழ் குடிமகன், M.A., முதல்வர், யாதவர் கல்லூரி.

கேள்வி—பதில்



விக்கல் ஏற்படுவது எதனுல்?

இதற்கு பரிகாரம் என்ன?

விடை அளிப்பவர்கள்

திருமதி. Dr. R. ஹேமாவதி

M. Rajam, R. H. M. P., அவர்கள்



Dr. M. Rajam, R.H.M.P. Dr. R. ஹேமாவதி, R.H.M.P.

நம் உடலில் இரண்டாகப் பிரிக்கும் இடத்தில் டயாப்ரம் என்ற தசைப் படுதா போன்ற பாகத்தில் நீர்ச்சத்து குறைந்து வறட்சி ஏற்பட்டால், விக்கல் ஏற்படும். ஒரு சிலருக்கு வேறு பல நோய்களினுல் அதாவது கல்லீரல், நுரையீரல் நோய்களிலும் அவதிப்படும் போதும் விக்கல் ஏற்படும். சில குழந்தைகள் பிறந்து 4 மாதங்கள் வரை, விக்கல் ஏற்படலாம். அக்குழந்தைகள் அதிகமாக மூத்திரம் கழிவதாலும் விக்கல் ஏற்படலாம். வயோதிகர்களுக்கும் விக்கல் ஏற்படலாம், மரணத்தருவாயிலும் விக்கல் உண்டாகும். வாலிபர்களுக்கு, மதுபானம், புகையிலே இவற்றை மிக அதிகமாக உபயோகிப்பதாலும் வறட்சி ஏற்பட்டு விக்கல் வரலாம். அதிவேகமாக ஆகாரத்தை புசிப்பதாலும், வறட்சி உடைய பொடிகளே உணவில் கலந்து சாப்பிடுவதாலும் விக்கல் வரும்.

விக்கலுக்கு பரிகாரம்

விக்கலுக்கு ஓர் குறிப்பிட்ட சிகிச்சை கிடையாது. பற்பல பரிகாரங்கள் பழக்கத்தில் உள்ளன. விக்கலினுல் களேப்பு மேலிடுவதற்கு முன்னர் இதை நிறுத்தியாக வேண்டும்.

பரிகாரங்கள்

1) விக்கல் எடுத்தவுடனே குளிர்ந்த நீரைப் பருகவும்.

2) சுவாசத்தை நன்ருக உள்ளே இழுத்து வெளியே விடவேண்டும்.

3) கவனமாக கண்விழிகளே, குளிர்ந்த நீரில் துணியை நனேத்துப் பிழிந்து நீரைப் போக்கி துணியை மடித்து விழிகளே அழுத்திக் கொடுக்கவும்,

மருத்துவ சிகிட்சைகள்

1) குழந்தைகளின் விக்கலுக்கு, தலையின் நடுமய்யமாக உள்ள இடத்தில்வைக்கோல் துரும்பை போட்டு, ''மெக்னீஷியாபாஸ்6x', என்ற ஹோமியோபதி மாத்திரை 2 வீதம் அடிக்கடி கொடுத்து காய்ச்சி ஆறிய தண்ணீரை குடிக்கச் செய்யவும். ஜீனியை தண்ணீரில் கலந்து கொடுக்கவும்.

2) பெரியவர்களுக்கு அல்லோபதி மருந்துகளாகிய 'அலுமினியம் ஹைட்ராக்ஸைடு' அல்லது 'அலுமினியம் ட்ரை சிலிகேட் போன்ற மாத்திரைகளை கொடுக்க வேண்டும். அல்லது 100M.G. அளவுள்ள லார்க்காக்டில் என்ற மருந்தை உட்கொள்ளவும். முற்றிய நிலையில் இருந்தால் நல்ல டாக்டரிடம் காண்பிக்கவும் அவர் இரைப்பையை நன்ருகக் கழுவி சுத்தம் செய்து தகுந்த மருந்தை ஊசிமூலம் செலுத்துவார்.

3) குழந்தைகளுக்கு சித்த மருத்துவத்தில்:- மயிலிறசாதி சூர்-ணத்தை தேனில் குழைத்து கொடுப்பதுடன், வசம்பு சுட்ட கரியை தண்ணீரில் கரைத்து சொடுப்பதுண்டு.

4) மயிலிறகு கருக்கிய தூள் + வறுத்த அரிசி திப்பிலித்தூள் சமன் கூட்டி தேனில் கலந்து கொடுக்கலாம்.

5) ஆயுர் வேத முறையில் :- அமிர்தப்பாலில் (முலைப்பால்) வறுத்த இந்துப்பை கலந்து 4,5 சொட்டு மூக்கிலிட்டு உறிஞ்சச்செய்யவும்.

6) பனை வெல்லத்தை வெந்நீரில் கலந்து அடிக்கடி குடிக்கவும்

7) தும்பைப்பூ, அல்லது தும்பை இலைசாறு பிழிந்து 4, 5 சொட்டுகள் வரை மூக்கிலிட்டு உறிஞ்சவும்.

8) யூனானி முறையில் :- ''கஹருபாவை'' தண்ணீரில் அரைத்து பனஞ்ஜீனி பானமாக பருகவும்.

அணுவுயிர் விஞ்ஞான சாஸ்திரம் (முன் இதழ் தொடர்ச்சி)

உலகத்தின் பல பாகங்களில், ஜெர்மன் தேசத்து விஞ்ஞானி-யின் (பால்எர்லிக்) கொள்கையின் அடிப்படையை வைத்து ஆராய்ச்சிகள் ஒருபுறம் நடந்து கொண்டிருக்கும் சமயத்தில், ஆங்கிலேயர் நாடாகிய பிரிட்டனில் ஆம்ராத்ரைட் (Almroth Wright) என்பவர் அங்கே செயின்ட்மேரி ஆஸ்பத்திரியின் பிரதம வைத்தியராகஅமர்த்தப் பட்டு 1902ம் ஆண்டுமுதற்கொண்டு அவரும், அவரது சீடர்களும்

அரியபெரிய ஆராய்ச்சிகளை நடத்தி வந்தனர். பிரான்ஸ் தேசத்து விஞ்ஞானி லூயிஸ் பாஸ்டியரின் கருத்துக்களையும், ஆராய்ச்சிமுறை-களையும் மனதில் கொண்டு, ஆம்ராத்ரைட் என்பவர், மெட்ச்நிசாவ் கூறிய-படி, உடலின் இரத்தத்திலுள்ள வெள்ளைஅணுக்களின் இயற்கை அரணை பாதுகாக்கும் முயற்சியிலும் தம் கவனத்தை செலுத்தி ஆராய்ந்து வந்தார். இவருடைய ஆராய்ச்சியில் :— அணுவுயிர்கள் உடலில் புகுந்து தாக்கும் சமயத்தில், வெள்ளையணுக்கள் அணுவுயிர்-களை அழித்து நிர் மூலமாக்குவகற்கு சற்று முன்னதாக, நோய் உண்டாக்கும் அணுவுயிர்கள் அதற்கு ஏற்றபடி பக்குவப்படுத்தப்பட வேண்டும் என்றும் கருதினர். இந்தவேலை இரத்த சீரத்தின் (Serum) இயல்பினல் நிகழ்கின்றது என்றும் ஷிரைட் என்பவர் முடிவு எடுத்.தார். இதற்கு இவர் (இச்சக்திக்கு) ஆப்ஸோனின் (Opsonin) என்று பெயரிட்டார். இக்கருத்தின் அடிப்படையை, ஒரு நோயாளியின் இரத்தத்தை பரிசோதித்து. ஆப்ஸோனின் அளவை எவ்வளவு என்று கண்டுபிடிக்கும் முயற்சியில் முழுகவனம் செலுத்தினர்.

நோயாளிகளுக்கு, எவ்வித வலியும் ஏற்படாமல் இருக்க ஊசி மூலம் செலுத்தும் மருந்துகள் கண்டுபிடிக்காத காலத்திலேயே, அணுவுயிர் விஞ்ஞானம் நாளுக்குநாள் அபிவிருத்தி அடைந்தது. அலெக்ஸாண்டர் பிளமிங் (Alexsander Pleming) என்பவரால் 1906ம் ஆண்டில் ''பெனிஸிலின்'' கண்டுபிடிப்கப்கட்டதால் அவருக்கு உயர்ந்த பட்டம் கொடுக்கப்பட்டது. அதன்பின் செயின்மேரி ஆஸ்-பத்திரியில், ஷி ரைட் என்பவரின் மேற்பார்வையில், பல பெரிய ஆராய்ச்சிகளைச் செய்து, இவரும் ''வாக்ஸின்'' போன்ற மருந்துகளில் ஆராய்ச்சிகளை நடத்தினர், மேகநோய்களுக்கு ஸீரம் சம்பந்தமான ஆராய்ச்சியும் செய்து வந்தார்.

1909ம் ஆண்டில், மேகநோய் அணுவுயிர்களை (கிருமிகளை) ஜெர்மென் மேதை பால்எர்லிக் என்பவர் முயல்களுக்கு செலுத்தி-யதில்' அம்முயல்கள் அனைத்தும் நோயுற்றன, உடனே 'சால்-வார்ஸன்' (Salvarsan) மருந்தை ஊசிமூலம் செலுத்தி கவனித்தார் முயல்கள் பிழைத்துக் கொண்டன. பிறகு குரங்குகளுக்கும் இவ்-விதம் பரிசோதித்ததில் அதிலும் பலன் கிட்டியது. ஷி அலெக்-ஸாண்டர் பிளமிங் மூலம் சால்வார்ஸன் என்ற மருந்து, மனித உடலில் செலுத்தி ஆராய்ச்சிக்ள் நடந்தன. மற்றும் பலரும் உப-யோகித்ததில், எதிர் பார்த்த பயன்கிட்டவில்லை. ஆனல் இம்மருந்தை உபயோகித்திததில் பலர் இறந்து விட்டனர் என்ற தகவல் எட்டியது.

பிறகு ஒரு வருடம் கழித்து, இந்த சால்வார்ஸன் மருந்து. மேக நோய்க்கு உகந்தது அல்ல என்ற முடிவிற்கு பலரும் வரவே. பால்– எர்லிக் மனம் நொந்து, மீண்டும் இடைவிடாமங் ஆராய்ச்சி செய்தும் 'சால்வார்ஸன்' மருந்தின் நஞ்சுத்தன்மையை அகற்ற முடியவில்லை 1915ம் வருஷம் ஆகஸ்ட் மாதம் 20ந்தேதி, பால்எர்லிக் மரணம் அடைந்தார்.

சால்வார்ஸன் மருந்து ஆராய்ச்சியும் அணுவுயிர்–
களுக்கு நிறம் (சாயம்) ஏற்றுதலும்.

(அடுத்த இதழில் எதிர்பார்க்கவும்.)

வியாதியும் சிகிச்சையும்

By, Dr. K.வன்னியராஜ்

கண்வியாதிகள் :– எண்சாண் உடம்பிற்கு சிரசே பிரதானம். தலையில் அமையப் பெற்ற ஐம்பொறிகளில் கண் மிகவும் சிறந்த உறுப்பாகும். இதைக் காப்பதில் கண்ணும் |கருத்துமாயிருந்து ஒவ்–வொருவரும் பேணிக்காத்தல் இன்றியமையாதாகும். அதிலும் பெண்களுக்கு நல்ல அழகையும் கவர்ச்சியையும் தரும் உறுப்பாகும்; கயல்விழியாள், மான் விழியாள், வேல் விழியாள், என்றெல்லாம் கவிஞர்கள், வர்ணிப்பதுண்டு. ஆணும், பெண்ணும், கண்ணொடுகண் நோக்கின், எந்நோய் வரும், காதல் நோய் என்று கூறினுன் ஓர் கலைஞன். அந்த நோய்க்குத்தான் ஹோமியோபதி தந்தை ஹானிமன் 'சோரா' என்று பெயரிட்டார். இன்றய விஞ்ஞான ஆராய்ச்சிப்படி கண்களில் ஏற்படும் வியாதிகளுக்கு மருத்துவ பரிகாரம் ஏராளமாய் இருந்திட்ட போதிலும் கிட்டப்பார்வை. (Short Sight) தூரப்–பார்வை (Long Sight) வெள்ளெழுத்து போன்ற கோளாறுகளுக்கு. கண்ணுடி போடும் முறை (பரிகாரம்) உண்டாயிற்று. ஆனல் பிறவிக் குருடர்களாயிருப்போர்களின் கதி என்ன? அவர்களுக்கு கண்ணுடி. அணிவிக்க முடியுமா? ஏன் சில குழந்தைகள் பிறவிக்குருடாய் பிறக்–கின்றது? அவர்களுக்கு கண் ஒளி இழக்க கூடிய காரணம் என்ன? இக் கேள்விகளுக்கு எல்லாம் தக்க பதில் கூறினுன், அன்றய ஆராய்ச்சியாளர் "ஹெவ்லக் எல்லிஸி என்ற மேதை. சாதாரண கண் நோய்கள் தொற்றும் தன்மை உடையது.

1)பிறவிக் குருடுக்கு காரணம் :– ஓர் ஆனும். பெண்ணும் இல்லற இன்பத்தில் இணையும் போது, வேண்டா வெறுப்புடனே, அல்லது வேறுகாரணங்களினலோ, பெண்ணின் மனம் சிதறி,

பதட்டத்துடனும், அந்தரங்கத்தில் அருவெறுப்புடனும், உணர்ச்யற்ற நிலையில் தன் கண்களை மூடிக்கொண்டு இருக்கும் போது கருத்தரித்தால் பிறக்கும் குழந்தையின் கண் ஒளி மங்கிவிடும் என்றும் தாய்தந்தைகளில், யாருக்கேனும் கிரந்தி நோய் இருக்கும் சமயத்தில் கருதரித்தாலும், பிறக்கும் சிசுக்களுக்குக் கண்ஒளி மங்கி விடும்; குருடாகும் என்று கூறினுன்.

2). **டாக்டர். A. நாகப்பன் (M.A). செயலாளர். M.H. Assoication) அவர்கள் முன்னுரை :- கண்நோய்களும் மருந்துகளும்** கண நோய்கள் பல விதம் உண்டு. இந்நோய்க்கும் பற்பல காாணங்கள் உள்னன ஊட்டச்சத்து அதாவது வைட்டமின் A. B. D) குறைவினுலும், குறைந்த, வெளிச்த்தில் நீண்ட நோம் படிப்பது, எழுதுவது, இரவில் சதாகண் விழிப்பது, அடிக்கடி, பகல், இரவுகளில் சினிமா பார்ப்பது, அம்மைநோயின் கொடூரத்தினுலும்; ஈ, கொசுக்களின் மூலம் கெட்ட கிருமிகள் கண் இமைகளில் தொற்றச் செய்வதனுலும், அதிக உஷ்ணத்தினுலும், கல், மண், தூசி இவைகள் கண்ணில் விழுவதினுலும், மிதமிஞ்சிய போகத்தினுலும்; ஆரோக்கிய சீர் குலைவு தீயபழக்க வழக்கம், போன்ற காரணங்களினுல் கண்நோய் ஏற்படுகின்றது. மேலும் தையல் தைப்பவர்கள், கெடிகாரம் வேலை செய்பவர்களுக்கும் சீக்கிரம் கண் பாதிப்பு ஏற்படும்.

ஹோமியோபதி *சிகிட்சை:-* By. Dr. A. **நாகப்பன்**(M. A.)

1. **கிட்டப்பார்வை:-** (Short Sight) பை ஸோஸ்டிக்மா (Physostigima)
2. **தூரப்பர்வை:-** (Long Sight). அர்ஜண்டம் நைட்ரிகம், கல்கேரியாபாஸ்,
3. **மாலைக்கண்:-** (Evening Blindness) லைக்சோபோடியம், ஹெல்லிபோரஸ்நைகர்
4 **பகல் குருடு:-** (Day Blindness) போத்ரோப்ஸ் லான்சியோலாடஸ் (Bathrops Lanceolatus)
5. **கண்ணில் பூ விழுதல்:-** (Cataract) ஆரம்பத்தில் கல்கேரியாகார்ப், காஸ்டிகம், கல்கேரியாப்ளோர் (Bio) வெளிப்பிரயோகம், சினேரேரியா மார்ட்டிமாசக்கஸ் (Cineroria Martima Suceus) இதை குணமாகும் வரை கண்களில் ஊற்றி வரவும்.

6. **கண் சிவந்து பீளை கட்டாமல் இருப்பின்:-** பெல்லடோனா, அக்கோனைட், அடிபட்டதினால் ஏற்படும் சிகப்புக்கு ஆர்ணிக்காலேடம், ரூடா உதவும்.

பீளை தள்ளினால்:- அர்ஜண்டம்நைட்ரிகம் உள்ளே 30 வீரியத்திலும், வெளிப்பிரயோகமாக 1. M. வீரியத்தில் 1 Oz டிஸ்டில் வாட்டரில் 2. துளிகலந்து, அடிக்கடி போடவும். இது இனிப்புப் பண்டம் அதிகமாக திண்பவர்களுக்கு சிறப்பாக வேலை செய்யும். இனிப்பு பண்டத்தை வெறுப்பவர்களுக்கு **ஜெல்சிமியம்** கொடு.

7. **கண்களுக்கு அதிக வேலை கொடுப்பதால் ஏற்படின்:-**

அதாவது, அதிகநேரம் படிப்பது, தையல் தைப்பது, கடிகார வேலை செய்வது). ரூடா, **நேட்ரம் மூர்.**

(தொடரும்)

தமிழ்நாடு ஹோமியோபதிக் பெடரேசன்

திருச்சி - அக்டோபர் 12

தமிழ்நாடு ஹோமியோபதி பெடரேசன் செயற்குழு கூட்டம் திருச்சி டவுன்ஹால் எதிரில் உள்ள நல்வால்வு ஆஸ்பத்திரி கட்டிடத்தில் 12--10-80ந்தேதி காலை 10 மணி அளவில் நடந்தது. ஷெ பெடரேசன் தலைவர் Dr. S.A.G. ராபி. அவர்கள் தலைமை தாங்கினார்.

துணைத்தலைவர் Dr T. C. P நம்பியார் வரவேற்றுப் பேசினார். பொதுச் செயலாளர் Dr. S. வெங்கட்ராமன் சங்க நடவடிக்கைகள் பற்றிய அறிக்கையினை படித்தார்

பொருளாளர் Dr. R. பாலகோபால் வரவு செலவு கணக்கு தாக்கல் செய்ததை ஷெ கூட்டம் ஏகமனதாக அங்கிகரித்தது. ஷெ துணைத்தலைவர் Dr. K. வன்னிய ராஜ் அவர்களால் ஷெ சங்க நிதிக்காக, மாதந்தோறும் ஆரோக்கியமலர் என்ற மருத்துவ பத்திரிக்கை 500 வீதம் கொடுப்பதாக வாக்குறுதி அளித்து முதலாவதாக 500 பிரதியை இலவசமாகக் கொடுத்தார். அதன்படி ஷெ பெடரேசனில் இணைந்திருக்கும் 50 சங்கங்களுக்கும் சங்கம் ஒன்றுக்கு. 10 பிரதி. வீதம் இலவசமாக வழங்க வேண்டும் என்றும், அதற்கு ஆங்காங்கே உள்ள சங்கங்கள் ஷெ மலர் பிரதிக்கு. 10 சந்தா தார்களை சேர்த்து ரூ 10 வீதம் வருட சந்தாவை வசூலித்து, வசூலித்த அந்தத் தொகையில் பாதியை அந்தந்த சங்கங்கள் எடுத்துக் கொள்வதென்றும்,

மீதிப்பாதித் துகையை தலைமை சங்கமாகிய. தமிழ்நாடு ஹோமியோபதி பெடரேசனுக்கு கொடுத்துவிட வேண்டும் என்று முவுடி எடுக்கப்பட்டது

Dr. V. J. ராவ் அவர்கள் (பெடரேசன் ஆலோசகர்) ஹோமியோபதி வளர்ச்சி பற்றி சிறப்புரையாற்றினர். அதன்பின் கீழ்க்கண்ட தீர்மானங்கள் ஏகமனதாக நிறைவேற்றப்பட்டன.

1). தமிழக அரசு ஆறு மாவட்டங்களில் உள்ள தலைமை மருத்துவ மனைகளில் ஹோமியோபதி வைத்திய பிரிவை துவங்குவதற்கு அனுமதித்தற்காக, தமிழ்நாடு முதல்வர் மற்றும் நல்வாழ்வுத் துறை அமைச்சர் ஆகியோருக்கு இதயம் கனிந்த நன்றியைத் தெரிவித்துக் கொள்கின்றது.

2). 1981ம் வருடம் 2ம் வாரத்தில் ஷெ பெடரேசன் சார்பில் ஓர் மாநில மாநாடு நடத்துவது என தீர்மானிக்கப்பட்டது. சேலம் Dr. N. S. மாரியப்பன் அவர்கள் (துணைத்தலைவர்) நன்றி கூறினர்.

வேண்டு கோள் :

தமிழ்நாடு ஹோமியோபதி பெடரேசன் தலைவர். Dr. S. A. G. ராபி அவர்களும், பொதுச் செயலாளர் Dr. S. வெங்கட்ராமன் அவர்களும், சேர்ந்து ஷெ பெடரேசனில் இணைந்துள்ள சங்கங்கள் அனைத்திற்கும் விடுக்கும் வேண்டுகோள்:- ஷெ பெடரேசனின் நிதி வளர்ச்சிக்காக, மதுரை,Dr. K. வன்னிய ராஜ் அவர்களால் இலவசமாக வழங்கப்படும். ''ஆரோக்கியமலர்'' என்ற மருத்துவ மாதப் பத்திரிக்கைக்கு ஒவ்வொரு சங்கங்களும் குறைந்தது பத்துசந்தாதாரர்களைச் சேர்த்து, அதில் பாதித்துகையை தமிழ் நாடு ஹோமியோபதி பெடரேசன் பொருளாளர் அல்லது பொதுச்செயலாளர் அவர்களுக்கு அனுப்பி, ஷெ சங்கத்தின் நிதி வளர்ச்சிக்கு உதவுமாறு கேட்டுக். கொள்கின்றோம்.

இப்படிக்கு.

10 தமிழ் நாடு ஹோமியோபதி பெடரேசன்

நிர்வாகஸ்தர்கள்

ஆரோக்கிய உணவும், நோயனுகா வாழ்வும்.

உணவுக்கும் உடல் நலத்திற்கும் நெருங்கிய தொடர்பு உண்டு. உண்ணும் உணவானது ஊட்டசத்து மிகுந்தும், சரியாக ஜிரணிக்கக் கூடியதாயும் இருக்க வேண்டும். உலகத்தில் ஒவ்வொரு மனிதனுக்கும் அந்தந்த தேசங்களில் கிடைக்கக் கூடியதும், எளிதில் குறைந்த செலவில் நிறைந்த சத்துப் பொருட்கள் பலவும் ஒருங்கே அமைய-வும் வேண்டும். பசித்தபின் உணவு அருந்தி, தூயநீர் பருக வேண்டும். பசி ஏன் உண்டாகின்றது என்பதை, யாராலும் கூற இயலாது. பசி ஏற்படின் பத்தும் பறந்து விடும் என்பது ஓர் சிறந்த பழமொழி. மனிதன் நாக்கின் ருசியாலும், வாசனையின் நுகர்ச்சியாலும் அடிக்கடி அளவுக்கு மீறி உணவு உண்டு. இரைப்பையின் செயல் திறனை கெடுத்து, வயிற்றிவலி, வயிற்றுப் புற்று, குடல்புண் அஜீர்ணம்' வயிற்றுப்புண், வாய்ப்புண், விக்கல், வயிற்ருேட்டம், மலச்சிக்கல், மூலவியாதிகள், தீவிர அப்பெண்டிசிட்டிஸ் (குடல்வால் அழற்சி) சீத பேதி, காலரா, டைபாயிட் போன்ற சுரங்கள், முதலிய நோய்-களுக்கு, இடம் கொடுத்து விடுகின்ருன.

உதாரணம்:-

1) காரசாரம், மசாலா தாளிதம் செய்த பதார்த்தங்களை நிறைய உண்பது;

2) அதிக இனிப்புப் பணடங்களை அதிகமாக விரும்பி சாப்பிடுவது;

3) ஊட்டச்சத்து குறைவான ஆகாரங்களை உண்பது. அதாவது, வைட்டமின்சத்து, தாதுஉப்புக்கள், கார்போஹைட் மாவுச்சத்து, கொழுப்புசத்து, உலோகச்சத்து, புரதச்சத்து முதலியவைகள் போதுமான அளவு அமையப் பெருத காரணங்களினுல் ஷ நோய்கள் ஏற்படும்.

4) பலவகையான உணவை சேர்த்து சாப்பிடும் போது. இரப்பை, குடல் இவைகளில் (புளிப்பை), உணவு புளித்துப் போவதைத் தடுக்கத்தக்க கலவைப் பொருள்கள் அமைய வேணடும். அவ்-விதம் அமைந்தால் ஜீரண வேலை சுலபமாகும்.

சீக்கிரம் செரிக்கக் கூடிய உணவு வகைகள்.

முன்னுரை:- சீரான, சத்துமிகுந்த உணவை சின்னஞ் சிறு வயதிலிருந்தே சாப்பிட்டு வருபவர்களுக்கு எவ்வித பிணிகளும் எளிதில் வரவிடாமல் தடுப்பதோடு; உள்ளத்தையும், உடலையும் ஒரே சீராகவளர்த்து; நல்ல ஆற்றலையும், அறிவையும் கொடுக்-கின்றது. மேலும் உடலிலே, தேய்வுறும் திசுக்களை புதுப்பித்தும், உடல் தசைகளின் வேலையை சரிவரசெய்தும் வருகின்றது.

(a) **பயறு தானியங்கள்:-** பாசிப்பயறு. உளுந்தம்பயறு, துவரம் பருப்பு, கடலைப்பருப்பு. இவைகளை வாரம், 3தடவை அவித்து சாப்பிடுவதுடன், நல்ல கீரைத்தினுசுகளையும் சேர்த்து சமைத்த அரிசிச் சாதம் தினந்தோறும் சாப்பிட வேண்டும்.

(b) முட்டையை, உப்பு, சீரகம், சுக்கு பவுடர் கலந்த நீரில் அவித்து எடுத்து காலை ஆகாரத்தில் சாப்பிடவும்.

(c) பழங்களை தினமும் ஒன்று விதம் ஆகாரத்திற்கு முன்னதாக சாப்பிட வேண்டும். அத்துடன் இரவில் பேரீச்சம்பழத்தை சுடு தண்ணிரில் ஊறவைத்து ஒரு டம்ளர் சாப்பிடவும்.

(d) பால். காயவைத்து. அதில் பாதாம்பருப்பு, கசகசா சேர்த்து, சர்க்கரை சேர்க்காமல் சாப்பிடவும்.

(e) தக்காளி ஜூஸ் பிழிந்து அதில் தண்ணீர் தேன் கலந்து. மத்தியானம் ஆகாரத்திற்குப்பின் சாப்பிடவும்.

(f) தினமும், காப்பி. டீ போன்றவைகளை அருந்துபவர்கள், வாரம் ஒரு தடவை ஒரு எலுமிச்சம் பழச்சார் பிழிந்து அதில் 4oz தண்ணீர், ஒருமுட்டையின் வெண்கரு, 2கிராம் சோடா உப்பும் கலந்து சாப்பிட்டு வந்தால், காபின், டேனின் போன்றவிஷங்களை முறித்து நன்மை ஏற்படும்.

(g) முட்டையின் மஞ்சள்கரு. கேப்பை. மாமிச உணவாகிய ஆட்டுகல்லீரல், மண்ணீரல், கீரை ஆகிய வற்றிலிருந்து இரும்புச் சத்தை பயன்படுத்தி இரத்தபுஷ்டிக்கு வேண்டிய செந்நிற தாதுக்களை புதுப்பித்துக் கொள்ளலாம்.

(h) குழந்தைகளின் வளர்ச்சிக்கு, சுண்ணும்புச்சத்துப் பொருள்கள் தேவை, இது, கீரை சூப்பு, கேழ்வரகு. மால்ட், கீரையும் பருப்பும் கலந்த அரிசிச் சாதம். பால் இவைகளில் கிடைக்கும்.

தாமரை மலர்களின் உபயோகம்:-

முன்னுரை,- இதில் செந்தாமரைப்பூ என்றும் வெண்தாமரைப்பூ என்றும் இரண்டு வகைகள் உண்டு. இவைகளுக்கு சிலவகைளில் ஒரே குணம் இருக்கின்றது, ஆயினும் தனித்தனியே ஏற்படும் உபயோகத்தை இங்கு குறிப்பிடுவோமாக.

வெண்தாமரை புஸ்பம்:- இதை சர்பத் செய்தும், கஷாயம் தயாரித்தும் உள்ளே கொடுக்க, கடுமையான சுரம், காய்ச்சலினுல் ஏற்படும் ஜன்னிகளுக்கும் உபயோகமாகின்றது.

கஷாயம் செய்யும் முறை:- தண்ணீர் 2 லிட்டர் ஊற்றி வெண் தாமரைப்பூ இதழ்கள் 30 கிராம் எடுத்து சதைத்து அதில் போட்டுக் காய்ச்சி ¼ லிட்டர் (250 மில்லி) அளவு வற்றவைத்து கஷயம் தயாரிக்கலாம். இதை தினமும் 4 மணிக்கு ஒரு தடவை பெரியவர் களுக்கு 35 மில்லி அளவும், குழந்தைகளுக்கு 12 மில்லி அளவும் கொடுத்துவர, ஷி நோய்கள் தீரும்; இத்துடன் லிங்கச் செந்தூரம் தேனில் குழைத்து கொடுக்க வேண்டும்.

சர்பத் செய்யும் முறை:- மருதப்பட்டை 30 கிராம் வெண்-தாமரைப்பூ 30 கிராம் செம்பரத்தம்பூ (காய்ந்தது) இவைகளை மண் பாண்டத்தில் போட்டு 1½ லிட்டர் தண்ணீர் சேர்த்து ½ லிடடர் ஆக வற்ற வைத்து அதை வடி கட்டி — இத்துடன் பசும்பால் ¼ லிட்டர் சேர்த்து, பனஞ்ஜினி 1½ கிலோ, ஏலர்சி 20 கிராம், கோரைக் கிழங்கு தூள் 20 கிராம் சேர்த்துக் காய்ச்சி பாகுபதத்தில் இறக்கி சீசாவில் அடைத்து 3 தினங்கள் கழித்து உபயோகித்து வரவும். இதனுல் கல்லீரல் நோய்களும் இருதய நோய்களும் தீரும். நீடித்துக் கொடுத்து வர காக்கை வலிப்பு நோய்களும் தீரும்.

செந்தாமரை புஸ்பம்:- இதை ஒருகிலோ காய்ந்ததாக எடுத்து 10 லிட்டர் தண்ணீர்விட்டு ஓர்இரவு ஊறவைத்து மறுநாள் காலையில் வாலை இயந்திரம் செருகி அடுப்பிலேற்றித் தீ நீராக 4 லிட்டர் அளவு எடுத்து சீசாவில் அடைத்து காலை மாலை 35 மில்லி அளவு கொடுத்து வர, திரேக உள் அனல் (சூடு) தணியும். இருதயத்தை பலப்படுத் தும், தாகம் திரும், சொப்பனங்கலிதம் குணமாகும், வரட்டு இருமல் உடலில் உள்ள (புண்கள், பித்தத்தலைவலி) தீரும்.

N.B நீடித்துக் கொடுத்தால் போக சக்தி குறையும்.

அகமருந்தின் செய்யும் வீதங்கள்

சுரசம்

இலை, வேர், பட்டை, பூ. காய், இஞ்சி இவற்றுள் ஏதாவது ஒன்றை பழுதுபடாமல் எடுத்து இடித்து, அரைத்து எடுத்த சாற்றையாவது, சுக்கு போன்ற உலர்ந்த சரக்குகளை தண்ணீர் விட்டரைத்துப் பிழிந்த நீரையாவது ஒரு மண் சட்டியில் வார்த்துக் கொதிக்க வைத்து, முரித்து எடுத்துக் கொள்வதாகும்.

சாறு

இலை, வேர், பட்டை பூ, காய் இவைகளிலிருந்து இடித்தோ, பிழிந்தோ எடுக்கும் சாறு

குடிநீர்

மருந்து நீர் என்றும், உண்ணீர், வாய் குடித்திடும் புனல் நீர் எறன் பெயர்களுண்டு. வடநூலில் கஷாயம் என்றும் கூறுவர்.

உலர்ந்த சரக்குகள், ஈரமாயுள்ள இலைகள் இவைகளை இடித்து வேண்டிய தண்ணீர் அதற்கு சொல்லப்பட்ட அளவின் படி எடுத்துக் கொள்வதாகும்.

கற்கம்

ஈரமுள்ள சரக்குகள் அல்லது உலர்ந்த சரக்குகள் இதை இரும்புத்தூள். இரும்பு சிட்டத்தூள் இவற்றில் ஏதாவது ஒன்றை இலைகளோடாவது சரக்குகளுடனுவது சேர்த்து கல்லோடு கல்லாய் ஒட்ட அரைத்து எடுத்துக் கொள்வதாகும்.

உட்களி

பச்சரிசி, புழுங்கல் அரிசி இதை அரைத்து நீர் விட்டு பிசைந்து தகுந்த சர்க்கரை சேர்த்து மண் சட்டியில் போட்டு தீ மூட்டி களிம்பு பதம் வரை கிளறி நெய்விட்டு கைகளில் ஒட்டாத பதமாக எடுத்துக் கொள்வதாகும்.

அடை : அரிசி மாவுடன் சில இலைகளை கூட்டி அரைத்து சட்டியில் போட்டு அடுப்பில் வைத்து நெய்தடவி அரைத்த மாவை அடையாய்த் தட்டி வெந்தபின் எடுத்துக் கொள்வதாகும்.

சூரணம் :- உயர்ந்த நிலைமையுள்ள சரக்கை எடுத்து வறுக்க வேண்டியவைகளை வறுத்து இடித்து துணியில் வடிகட்டி எடை எடுத்து கலந்து கொள்வதாகும்.

தூய்மை :- சூர்ணத்தை பசும்பாலிட்டு வேண்டிய அளவு தண்ணீரும் கலந்து சட்டியின் மேல் பாகத்தில் குளிவிழும்படி துணியை கட்டி அதன் மேல் சூர்ணத்தை வைத்து, மேலே சட்டியை மூடி அடுப்பில் வைத்து பால் சுண்ட எரித்து எடுத்து அப்பிட்டை வெயிலில் உலர்த்தி மறுபடியும் இடித்து துணியில் வடிகட்டி எடுத்துக் கொள்வதாகும்

பிட்டு :- தூய்மை செய்யப்பட்ட பொடியை குடைவான மண் சட்டியில் பசும்பாலும், தண்ணீரும் சரியாக கலந்து மேலே துணிகட்டி பசும்பாலில் பொடியை கலந்து பிட்டு சுடுவதற்கு வைப்பது போல் வைத்து மேலே ஒரு சட்டியால் மூடி, ஆவி கிளம்பும் வரைக்கும் எரித்து அப்பிட்டை மண் பாண்டத்திலிட்டு சக்கரை-யாவது வெல்லமாவது சேர்த்து பிசைந்து எடுத்துக் கொள்வதாகும்.

வடகம் :- சரக்குகளை தனியாக இடித்து துணியில் வடிகட்டி சேர்க்க வேண்டிய எடை எடுத்து கலந்து அத்துடன் சர்க்கரை அல்லது வெல்லம் கலந்து குடைவான மண்சட்டியில் பசும்பாலும் தண்ணீரும் சரியளவு கலந்து ஊற்றி சட்டி வாய்க்கு துணிகட்டி துணியின் மேல் பிட்டுமா வைப்பது போல் வைத்து அதற்கு மேல் சட்டியை மூடி அடுப்பேற்றி பால் வற்றும் வரை எரித்து பிரித்து மேற்படி பிட்டை உரலிட்டு இடித்து வேண்டிய அளவு உருட்டி உலர்த்தி எடுத்துக் கொள்வது.

வெண்ணை :- வேண்டிய சரக்கை எடை போட்டு எடுத்து பொடி செய்து, சரக்கு எடைக்கு 2 பங்கு பசுவின் நெய் சேர்த்து அடுப்பிலிட்டு உருகி நெய்யுடன் கலந்த சமயம் மற்றொரு தண்ணீர் வைத்திருக்கிற சட்டியில் ஊற்றி மத்திட்டுக் கடைந்து எடுத்துக் கொள்வதாகும்.

மணப்பாகு :- சரக்குகளோ, வேர்களோ, பூக்களோ, பழங்க-ளோ, கொடிகளோ தனித்தனி குடி நீர் செய்தாவது பழங்களில் இருந்து எடுக்கும் சாற்றை வெள்ளைச் சக்கரை எடைப்படி சேர்த்து எரித்து மணம் வரும் பதத்தில் இறக்கி ஆற்றி வைத்துக் கொள்-வதும், சில சரக்குப்பொடி பக்குவத்தில் தூவி கிளறி இறக்கி ஆற்றி வைத்துக் கொள்வது.

நெய் :- பசுவின் நெய்யுடன் இலைச்சாறு அல்லது தனிக்கிழங்கு களின் சாறு அல்லது சரக்குகளின் குடிநீர் பச்சிலைகளின் குடிநீர் இவற்றை சேர்த்து ஒரு மண் சட்டியல் இட்டு அடுப்பேற்றி எரித்துநெய் பக்குவத்தில் காய்ச்சி, இறக்கி வடிகட்டி எடுத்துக்கொள்வதாகும்.

இரசாயணம்:- சரக்குகளை சூரணம் செய்து சர்க்கரையும் நெய்யும் எடைப்படி சேர்த்து இளகளாகப் பிசைந்து எடுத்துக் கொள்வதாகும்.

இளகம் (இலேகியம்) :- குடி நீர் வகைகள், சாறு வகைகள் இவைகளை தனித்தனியோ கலந்தோ வைத்துக் கொண்டு வேண்டிய சர்க்கரை சேர்த்து அடுப்பேற்றி சீருகளித்து சாறு சுருங்கி மணம் வரும் சமயத்தில் சரக்குப்பொடியை சிறுக தூவி தேனை முன்னரும் நெய்யை பின்பும் விட்டு கிளறி பக்குவத்தில் எடுத்துக் கொள்வதாகும்.

வேறு :- சக்கரை அல்லது கரும்பு வெல்லம் வேண்டிய அளவு நிறை எடுத்து மண் சட்டியிலிட்டு தண்ணீர் அல்லது பால் ஊற்றி அடுப்பில் வைத்து, வெல்லம் மணக்கும் சமயம் தேனை விட்டு பொங்கி வரும் பொழுது சிறுக சிறுக சரக்குகளை தூவி பிறகு நெய்யையும் தேனையும் விட்டு பக்குவத்தில் எடுத்துக் கொள்வதாகும்.

எண்ணெய்

எள்ளிலிருந்து எடுத்த நெய்யே எண்ணெ. வடமொழியில் தைலம் என்று கூறுவதுண்டு. இதுபோலவே விதை. கொடி, பட்டை கிழங்கு, பசு இவைகளில் எடுக்கப் படுவது தான் நெய்.

1. **வல்லாரைநெய்** சரக்கிலும் நெய்யிலும் பெயர் பெற்றது இதுபோலவே. 2. **தாதுவளைநெய்** 3. **பிரமி நெய்** 4. **சிவனார் வேம்பு குழி நெய்** தன்னுள் உள்ள நெய் வெளிப்படுவது. 5. **கந்தகச் சுடர் நெய்** வரும் நெய்யாலும் செய்கை பொருளாகிய சுடராலும் பெயர்பெற்றது. 6. **ஒருன் சுடர் நெய்** சரக்கு சிறப்பாலும் வேப்ப முத்து சுடரினாலும் பெயர் பெற்றது. 7. **மேகநெய்:-** நோய் பெயரும், சேர்க்கப்படும் நெய் சேர்ந்து பெயரானது. 8. **பெருநோய் நெய்** நோய் பெயரும். சேர்க்கப்படும் நெய்யும் சேர்ந்து பெயர் உண்டானது. 9. **ஐங்கூட்டுநெய் :** 5நெய்களையும் சில சரக்குகளையும் சேர்த்தது.

நெய்யின் பிரிவு

1. **கொதிநெய் :** ஆமணக்கு, முத்து வறுத்து இடித்து தண்ணீருடன் அடுப்பேற்றி கொதிக்க வைத்து உண்டாக்குவது.

2. **உறுக்கு நெய் :-** வெண்ணெ, கோழி முட்டைக்கரு முதலியவைகளால் உண்டாவது.

3 **புடநெய் அல்லது குழிப்புடநெய் :** சிறு துவாரங்களுள்ள ஒருகுடத்தில் சேங்கொட்டை சிவனார் வேம்பு முதலியவற்றை நிரப்பி

மேல் மூடி வாய்க்கு சீலை செய்து குழி தோண்டி அடியில் பீங்கான் அல்லது சட்டியை வைத்து, சரக்குப் போட்ட குடத்தை புடம் போடுவதால்: அடியிலிருக்கும் சட்டியில் இறங்கியிருப்பது.

4. **தீ நீர் நெய் :** சந்தனம் போன்ற மணமுள்ள பொருள்களை தூள் செய்து பானையில் இட்டு தண்ணீர் ஊற்றி பட்டி கட்டி இறக்கின நீர் தீ நீர் நெய்.

5. **சூரிய புட நெய் அல்லது ஆதவ நெய் :-** சரக்குகளை எள்ளுடன் சேர்த்து கற்க மருந்தை சூரியனுடைய வெப்பத்தில் வைத்து பிறப்பது.

6. **மண்நெய் :-** பூமியிலிருந்து கொப்பளித்து தானே வெளியாவது.

7. **மர நெய் :-** வெட்டப்படும் மரத்திலிருந்து வருவது.

8 **சிலை நெய் ;-** உயர்ந்த மலையிலிருந்து வழிவது.

9 **நீர் நெய் :-** புனுகுச்சட்டம் போன்றவைகளை நசுக்கி இடித்து தண்ணீரில் ஊறவைப்பதால் உண்டாவது.

10. **ஆவிநெய் :** மாட்டுப்பால், சாம்பிராணி போன்றவைகளை மண் சட்டியிலிட்டு இதன் மேல் தண்ணீர் இருக்கிற தட்டை வைக்க, வரும் புகையால் உண்டாவது.

11. **சுடர்நெய்** கந்தகப் போன்ற சரக்குகளுக்கு எந்த நெய்-யால் கூறப்படுகிறதோ அந்த நெய்யால் அரைத்து தண்ணீரில் நனைத்த புது துணித்துண்டை பிழிந்து கஞ்சியை நீக்கி உலர்த்தி அந்தத் துணியில் தடவி இருப்புக் கதிரிற் சுட்டி காட்டி முனையிற் கொழுத்துப் பிடிக்கச் சுடருடன் உண்டாவது

ஐவகை நெய்கள்

1. முடிநெய் 2. குடிநெய் 3. பிடிநெய் 4. தொளை நெய். 5. சிலை நெய்

1. **முடிநெய்** — தலைக்கிடும் நெய்
2. **குடிநெய்** – உள்ளே கொடுப்பது. இது நெய், எண்ணை என இருவகை உண்டு.
3. **பிடிநெய்** — தோல் மேல் தடவுவது
4. **தொளை நெய்** — சரீரத்தில் நவத்துவாரங்களில் புகுத்துவது.
5. **சிலை நெய்** — புண்களின் புரையோடியது, குருதி சீழ் முதலியவைகளை குணப்படுத்துகின்றது.

மாத்திரை

சரக்குகளை இலைச்சாறுகளினாலோ, குடி நீராலோ அரைத்து அளவுகளாய் உருட்டி உலர்த்தி வைப்பது. இது எந்த அளவில் நோயாளிக்கு கொடுக்க வேண்டுமோ அந்த அளவில் உருண்டையாக வடிவம் பெற்றது

கடுகு

சரக்குகளை நெய், தைலப்பொருள்களுடன் சேர்த்து காய்ச்சி திரண்டும் வரும் அக்கடுகை உள்ளே சாப்பிட்டு தைலத்தை மேலே தடவுவதாகும்.

பக்குவம்

கடுக்காய் போன்றவைகளை பச்சரிசி கழுவிய நீரிலாவது அல்லது தண்ணீரில் ஊறவைத்து மென்மையான பின் மோர், எலுமிச்சம்பழச்சாறு இஞ்சிச்சாறு முதலியவற்றில் சரக்குகளின் பொடியை கூட்டி பக்குவம் செய்வது.

தேனூறல்

இஞ்சி, நெல்லிக்காய், கடுக்காய் போன்றவைகளை தண்ணீரில் ஊறவைத்து மேலே பல துவாரங்கள் உண்டாக்கி தண்ணீரை ஆற்றி சர்க்கரைபாகு அல்லது தேனில் ஊறவைத்து எடுத்துக் கொள்வது.

தீநீர்

சட்டியில் சரக்குகளை தண்ணீரில் போட்டு அடுப்பில் வைத்து எரித்து இறக்குவது தீநீர் என்றும் உப்பு போன்றவைகளை வாலையிட்டு எரித்து இறக்குவது புகைநீர் அல்லது திராவகம் எனவும் அழைக்கப்படும் இரண்டையும் சத்தி நீர் என்றும் அழைப்பார்.

மெழுகு : அரைப்பு மெழுகு, சுருக்கு மெழுகு என இருவகைப் படும்.

1) ரசக்கலப்புள்ள சரக்குகளை தனியாவது சில கடைச் சரக்கு கூட்டாவோ சேர்த்தும், உப்புகளை தனியாகவோ கடைச்சரக்குகளுடன் சேர்த்தும், சில சாறுகளாலாவது தேனுடனாவது அரைத்து மெழுகு பக்குவத்தில் உண்டாக்குவது அரைப்பு மெழுகு ஆகும்.

2) ரசசரக்குகள், பாஷாணங்கள், மூலிகைகளின் சாறு முதலியவைகள் சில நெய் பசையுள்ள தைலங்களில் சுறுக்குக் கொடுத்து இளகி மெழுகு பதம் வரும் போது குழிக்கட்டிலிட்டு பக்குவமாக அரைத்து எடுத்துக்கொள்வது.

குழம்பு

சரக்குகளை பொடி செய்து துணியில் வடிகட்டி சாறுகளில் கலந்து சர்க்கரைச் சேர்த்து குழம்பு பக்குவத்தில் காய்ச்சி வைத்துக் கொள்வது.

பதங்கம்:- ரசம், ரசகலப்புள்ள மருந்துகளை கலந்து மண் சட்டியில் வைத்து உப்பு செங்கத்தூள் சேர்த்து ஒரு மூசையில் போட்டு மேலே உப்பு மூடி சட்டியை கவிழ்த்து சீலை மண் செய்து அடுப்பேற்றி அதற்கு தகுந்த நாளிகை தீயின் அளவு எரித்து அசை-யாமல் கீழிறக்கி பிரித்து மேற்சட்டியில் இருக்கும் மருந்துகளை பக்குவ-மாய் எடுப்பது.

பாடாணங்களை இலைச்சாற்றில் அரைத்து மூசையின் நடுவில் துணை வைத்த மூடி செய்து மூசையில் ரசம் விட்டு சட்டியில் வேண்டிய அளவு உப்பிட்டு மேல் மூசையை வைத்து மேல் சட்டியை மூடி சீலை நாள் ஒன்றுக்கு ஒரு சீலையாக ஏழு நாட்களுக்கு ஏழு சீலையாக செய்து தகுந்த நாளிகை வரை தீயின் அளவும் எரித்து ஆறின பின் அசையாமல் பிரித்து மேல் சட்டியிலிருக்கும் மருந்தை துடைத்து எடுத்து வைத்துக் கொள்வதாகும்.

செந்தூரம்:- உலோகங்களை, பாடாணுதி, சில இலைச்சாறுகள் முதலியவைகளாலோ உப்பு புகை நீரில் அல்லது செய்நீரில் அரைத்துப் புடம் போட்டு எரித்து வறுத்து அரைத்து வெயிலில் வைத்து சிவக்கும்படி எடுத்துக் கொள்வது

மிருத்யுஞ்சயம் போன்றவை எரித்து சிவக்கச் செய்வன.

அயவீரச் செந்தூரம் போன்ற மருந்துகள் வறுத்து சிவக்க செய்வது.

சண்டமாருதசெந்தூரம் அரைத்து சிவக்கச் செய்வன மற்றவை வழக்கத்திலிருக்கும் அயச்செந்தூரம் போன்ற மருந்துகள் என்பதை உணர வேண்டும்.

நீறு, வெண்ணிறு அல்லது பஸ்பம்

உலோகங்களையாவது, பாடாணங்களையாவது, உபரசங்களை-யாவது இலைச்சாறுகளினுலாவது, உப்பு புகை நீரினுலாவது செய நீரினுலாவது புடம் போட்டாவது, வறுத்தாவது எரித்து ஊதி-யாவது வெளுக்கும்படி செய்வது,

கட்டு

பாடாணங்கள் தனியாகவோ இரண்டு சேர்ந்தோ சரக்குகளை சேர்த்து இறக்கப்பட்ட புகை நீராலோ, செய் நீராலோ, இலைச் சாற்ருலோ, குடி நீரிஞலோ தேஞலோ, முலைப்பாலிஞலோ, சில சரக்குகள் சேர்ந்த குழிப்பட நெய்யாலோ சுருக்குக் கொடுத்துக் கட்டிக் கொள்வது.

சில சரக்குகளை தனியோ, பஸ்ப செந்தூரங்கள் செய்தாவது. சாறுகளிஞலோ முலைப்பாலிலோ அரைத்து உருட்டிக் கொள்வது. கட்டுகள் மாத்திரைகள் எனவும் அழைக்கப்படும்.

உருக்கு

பாடாணங்களையோ, உலோகங்களையோ, கட்டிச் சரக்குகளை கூட்டியோ, பகைச் சரக்குகளை கூட்டியோ மூசையிலிட்டு மேலேமூடி மண் சீலை செய்து கரியிட்டு ஊதி இளகச் செய்து ஆறவிட்டு எடுப்பது

களங்கு :– பாரதசம் முதலிய சரக்குகளை இலையில் சாறிலோ, செய நீராலோ, புகை நீரிலோ சுருக்கு கொடுத்து புடம் போட்டு கட்டி கரியிலிட்டு ஊதி, மணியாக்கி, உருக்கி தங்கமும் நாகமும் கூட்டி ஆறவைத்து எடுப்பது.

சுண்ணம் : பாதரசம், பாடாணங்கள் முதலியவைகளை தனி யாகவோ உலோகங்களை கலந்தாவது கல்வத்திலிட்டு சில சாறுகள் செயநீர், புகைநீர் இவைகளில் ஏதாவது ஒன்றில் அரைத்து, உருட்டி, உலர்த்தி, மூசையிலிட்டு சீலை செய்துலர்த்தி, கரிநெருப்பிலிட்டு ஊதி எடுத்து ஆரவைத்து பூத்தபின் எடுத்து வைப்பது.

கற்பம் : இலைகள், வேர்கள், சரக்குகள், உலோகம், உபரச சத்துக்கள் முதலியவைகளின் கூறப்பட்ட பத்தியப்படியும், நாளளவுப் படியும் ஏற்றியும் இறக்கியும் உண்டு வரச் சொல்லியபடி செய்வது. தினம் தயார் செய்து உண்ணுதல், ஏற்கனவே தயாரித்து இருந்ததை சாப்பிடுதல் என இருவகையாகப் பிரிக்கலாம்.

இலை, வேர், சரக்கு முதலியன நாள்தோறும் தயார் செய் வது உலோகச்சத்து, உபரசச்சத்து முன்ஞல் முடித்துவைத்திருப்பது.

சத்து :– காந்தம், இரும்புத்தூள், உபரசம் முதலியவை– களோடு சில பாடாணுதிகளைச் சேர்த்து வெண்கரு செயநீரால் அரைத்துலர்த்தி மூசையிலிட்டு சீலை செய்து மூன்றுமுறை ஊதி எடுக்க வரும் வங்கங்களோடு தங்கமும். இரசமும், கந்தகமும் சேர்த்து அரைத்து குப்பியிலிட்டு எரித்து செந்தூரம் ஆக்கிக் கொள்வது.

இலண்டன் மாநகர மலர் மருந்துகளும் சிகிச்சைக் குறிப்புகளும்

டாக்டர் வி. கிருஷ்ணமூர்த்தி
முதல்வர்.
இன்டர் நேஷனல் இன்ஸ்ட்யூட் ஆப்
பாட்ச் பிராக்டிஷனர்ஸ்,
நெ. 7, சீனிவாசமூர்த்தி அவென்யூ,
அடையார், சென்னை—600 020.

முன்னுரை :- லண்டன் மாநகரத்தின் டாக்டர் 1930-36 வரை அரிய முயற்சியால் கண்டுபிடிக்கப்பட்ட மலர் வைத்தியத்தை தமிழ் நாட்டில் பரப்புவதற்காக Dr. வி. கிருஷ்ணமூர்த்தி அவர்கள் இக் கட்டுரையை எழுதி இருக்கின்றார்கள். இதை யாவரும் அவசியம் படிக்க வேண்டுமாய் கேட்டுக் கொள்கின்றேன்.

by
Dr. K. வன்னிய ராஜ்.

ஒருநாள் எனது நண்பர் என்னிடம் வந்து ''என் மனைவி குழந்தைகளுடன் ஊருக்குச் சென்றிருக்கிறாள். திரும்பிவர ஒரு மாதமாகும். இரவில் தனியாக வீட்டில் தூங்குவதற்கு பயமா-யிருக்கிறது. யாராவது உடனிருந்தால் தேவலை போல் இருக்கிறது. பயம் நீங்குவதற்கு ஏதாவது மருந்து உள்ளதா'' எனக் கேட்டார். அவரின் 'இருட்டு பயத்'திற்கு மிமுலஸ் என்ற மருந்தும் தனியா யிருக்க முடியாமை யாராவது உடன் இருக்க வேண்டும் என்பதற்கு 'சிக்கரி' என்ற மருந்தும் ஒவ்வொன்றிலும் ஐந்து சொட்டு ஒரு டிராம் மாத்திரையில் விட்டு கலந்து கொடுத்து ஒரு வேளைக்கு ஆறு மாத்திரை வீதம் தினம் தினம் ஐந்து முதல் எட்டு வேளை வரை சாப்பிடச் சொன்னேன். ஒருவாரம் கழித்து பார்த்தபோது நான் கொடுத்த மருந்தை மிகப் பாராட்டினார். தற்போதெல்லாம் தனக்கு தனியாக இருப்பதினாலோ அல்லது இருட்டினாலோ பயமில்லையெனவும் நிம்மதியாக தான் தூங்குவதாக சொன்னார்.

மற்றுமொரு நண்பர் தனது பையன் சரியாகப் படிப்பதில்லை யெனவும் ஒவ்வொரு பாடத்திற்கும் தனித்தனியாக 'ட்யூஷன் வாத்தி-யார் வைத்திருப்பதாகவும் ஆயினும் தன் பையன் மண்டையில் ஏதும் ஏறுவதில்லையெனவும் மிகுந்த குறைவான மதிப்பெண்ணே வாங்குவதாகவும் கூறி இதற்கு ஏதாவது மருந்து கொடுக்குமாறு கேட்டார். செஸ்ட் நட் பட் என்ற மருந்து ஒரு டிராம் மாத்திரை

கொடுத்து தினம் ஐந்தாறு வேளை கொடுக்கச் சொன்னேன். அடுத்த அரை பரிட்சையில் பையன் நல்ல மதிப்பெண் வாங்கினான். தவிர இப்போதெல்லாம் ட்யூஷன் வாத்தியார் வேண்டாமெனவும் தானே எல்லாவற்றையும் படித்துக் கொள்வதாகவும் அப்பையன் சொன்னான் ஏனெனில் எவ்வளவு தரம் திருப்பி திருப்பிச் சொல்லிக் கொடுத்-தாலும் மண்டையில் ஏறாதவர்களுக்கு **செஸ்ட் நெட் பட்** நல்ல மருந்து.

மேற்சொன்னதிலிருந்து இம்மலர் மருந்துகள் ஏதோ மன நிலைக்கு மட்டும் தான் உடயோகப்படும் என நினைப்பது தவறு. எந்தவித உடல் நோய்களையும் சீக்கிரமாக குணப்படுத்த மலர்மருந்து கள் உபயோகப்படும். உடல் நோய்களைக் குணப்படுத்த (நோயாளிக்கு என்ன வியாதியாயிருப்பினும்) அவரின் மனக்குறிகளுக்கு ஏற்றவாறு மருந்து கொடுக்க நோய் எதுவாயிருந்தாலும் குணமாகிவிடும்.

உதாரணத்திற்கு ஒரு கேஸை பார்ப்போம்.

முப்பத்தைந்து வயதான தொழிலாளி ஒருவனுக்கு யாரோ தன் கழுத்தில் ஒரு சுருக்குக் கயிற்றை போட்டு இழுப்பது போன்ற தொரு பிரமை. இது அடிக்கடி வருவதுண்டு. இக்கேஸில் இரண்டு மனச்குறிகள். (1) பயம் (2) சுறுக்குக் கயிறுஅடிக்கடி தோன்றுதல். பயத்திற்கு **மிமுலஸ்** என்ற மருந்தும் விரும்பப்படாத ஒரு விஷயம் அடிக்கடி திருப்பித் திருப்பி வருவதற்கு ஒயிட் **செஸ்ட் நட்** என்ற மருந்து ஒவ்வொன்றிலும் ஐந்து சொட்டு வீதம் ஒரு டிராம் மாத்-திரையில் விட்டுக் கொடுத்து ஒரு வேளைக்கு ஆறு மாத்திரைவீதம் தினம் ஐந்தாறு தடவை சாப்பிடச் சொல்லி ஒரு டாக்டர் அந்த தொழிலாளிக்கு கொடுத்தார்,

இரண்டு மாதங்கள் கழித்து அந்த நோயளியைப் பார்த்துக் கேட்ட போது மருந்து சாப்பிட ஆரம்பித்திதலிருந்து இதுவரை சுறுக்குச் கயிறு ஓரிரு முறை தான் தோன்றியதாகவும். ஆயினும் பயம் உண்டாகவில்லையெனவும் சொன்னார். பிறகு தன் சட்டையை கழற்றிஉடலில் பலபகுதிகளைக் காண்பித்துஅங்கெல்லாம் பன்னிரண்டு வருடமாக படர் தாமரை இருந்ததாகவும் ட்ாக்டரின் மருந்து இரண்டு மாதம் சாப்பிட்ட பிறகு தோல் வியாதி முற்றிலும் குண மாகி விட்டதாகவும் கூறி ''டாக்டர். நீங்கள் இதற்காகவும் மருந்து சேர்த்துக் கொடுத்தீர்களா!'' எனக்கேட்டார்.

மேற் சொன்ன டாக்டருக்கு அந்நோயாளிக்கு தோல் வியாதி இருந்ததே தெரியாது. இதிலிருந்து மன நிலைக்கேற்றவாறு மருந்து கொடுத்தாலே உடல் வியாதி எதுவாயினும் குணமாகி விடும் என்பது விளங்கும்.

இம்முறையில் உடல் நோய்க்கு என்று தனியாக மருந்துகள் கிடையாது. பல வித மன நிலைக்கேற்ப முப்பத்தெட்டு மருந்துகளே உள்ளன. இவற்றில் நோயாளியின் மனகுறிகளுக்கேற்ப ஒன்று அல்லது அதற்குமேற்பட்ட மருந்துகளைக் கலந்துகொடுக்க நோய் எதுவாயிருந்தாலும் குணமடையும்.

மேலும் சில விபரங்கள் தேவையானல் கீழ்க்கண்ட விளம்பரத்தில் உள்ள விலாஸத்திற்கு எழுதலாம்.

வைத்தியத்துறையில் ஓர் மாபெரும் புரட்சி

ஒவ்வொரு டாக்டரும் படிக்கவேண்டிய தமிழ் நூல்

டாக்டர் எட்வர்ட்

பாட்ச் மலர் மருந்துகளும் சிகிட்சை முறைகளும்

1ம் பாகம் — ரூ. 6-50
2ம் பாகம் — ரூ. 4-00

1. The Complete guide to Homoeopathic Practice
2. Beginner's guide to Batch Flower Remedies
3. Advanced Homoeopathic Practice

கீழ்கண்ட விலாசத்திற்கு எழுதவும்

Dr. V கிருஷ்ணமூர்த்தி,
7, சீனிவாசமூர்த்தி அவின்யூ,
அடையார், மதராஸ்–600 020.